

Als Managementtrainerin und Coach begleite ich Menschen im Bereich Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation. Es macht mir große Freude, gemeinsam mit meinen Klienten auf deren Fragen und Problemstellungen Lösungen zu erarbeiten. Hierbei lege ich Wert darauf, dass diese Strategien praxisnah, umsetzbar und auf die Persönlichkeit des Einzelnen individuell zugeschnitten sind.

Unabhängig davon, welche Tätigkeit man ausübt oder welche fachliche Qualifikation man hat – immer mehr entscheidet unsere Fähigkeit, mit anderen gut zu kommunizieren über den Erfolg. Ihre Stimme, Ihre Körpersprache, Ihre Wortwahl transportieren Ihre Persönlichkeit und Ihre Einstellung nach außen. Unsere Vorstellungen und Gedanken über uns und unsere Fähigkeiten prägen unsere Einstellung. Sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld, in allen Bereichen des Lebens sind unsere Wirkung auf andere und unsere Authentizität Voraussetzung für den Erfolg.

*Kommunikation ist mehr Persönlichkeit als Methode,  
mehr persönliche Einstellung als Technik,  
mehr Atmosphäre als Strategie.*

Birgit Schäfer



### **Meine berufliche Erfahrung**

Langjährige Vertriebspraxis und Kundenbetreuung; mehr als 10 Jahre Führungserfahrung im Dienstleistungsbereich, mehr als 10 Jahre Erfahrung in der Aus- und Weiterbildung von Mitarbeitern; langjährige Kenntnis in der Konzeption und Durchführung von Trainingsmaßnahmen; langjährige Erfahrung als Trainerin und Coach.

### **Meine Qualifikationen**

Zertifizierte Managementtrainerin und Coach, VoicePowerCoach®, Stimm- und Sprachtrainerin, NLP Practitioner, zertifizierte Entspannungstrainerin, persolog®-zertifizierte Trainerin

### **Weiterbildung in folgenden Bereichen:**

Transaktionsanalyse, Konfliktmanagement, Gruppendynamik, Stressmanagement, kognitive Verhaltenstherapie, Körpersprache, Mentaltraining

### **Das Wir**

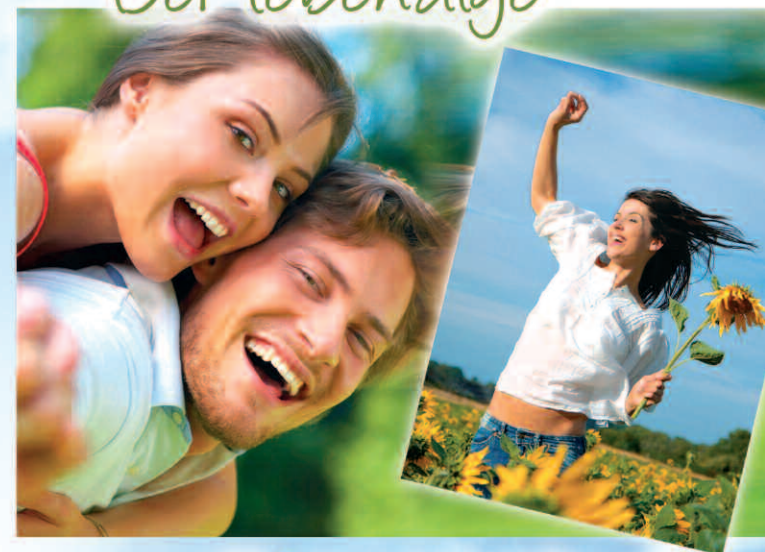
Ich arbeite mit Kollegen und Experten zusammen, die alle eine langjährige praktische Erfahrung in der Ausübung ihrer Tätigkeit haben. Sie bringen fachliche Kernkompetenzen und spezifisches Branchen-Know-how mit ein. Ich arbeite mit Managementtrainern, Coaches, Logopäden, Musiktherapeuten, Psychotherapeuten und Schauspielern zusammen.



Birgit Schäfer  
Coaching & Training

Maria-Eich-Straße 85 - 81243 München  
Telefon 089 / 44 43 92 81 - Mobil 0178 / 40 369 04  
info@coaching-training-schaefer.de

# Der lebendige



# Körperausdruck

**durch den Ausdruck des Körpers  
sich selbst kennenlernen,  
spontan und flexibel  
reagieren können**



Birgit Schäfer  
Coaching & Training

# Der lebendige Körperausdruck

**Möchten Sie Ihren Selbst-Ausdruck kennenlernen und Ihren Gefühlen natürlichen Ausdruck verleihen?**

**Halten Sie Ihre Emotionen oft zurück und decken Sie diese mit erlernten Gesten und Ausdrucksformen zu?**

**Wundern Sie sich manchmal, warum Sie sich in der Gegenwart anderer Menschen z.B. motiviert, energiegeladen oder müde, traurig oder unsicher fühlen?**



Wer Gefühle frei und natürlich ausdrücken kann, entfaltet Selbstsicherheit.



In diesem Seminar werden Sie spielerisch Ihren Körperausdruck spüren, sehen und fühlen; sich selbst kennenlernen und Neues ausprobieren. Sie können dann bereits frühzeitig Stimmungen spüren und damit die eigene Wahrnehmung verbessern. Über das spielerische Element können Sie mit verschiedenen Verhaltensweisen experimentieren, in Ihren Alltag integrieren und Emotionsblockaden abbauen.

## **Dieses Seminar möchte Ihnen dabei helfen,**

- Ihren Körperausdruck zu spüren, zu sehen und zu fühlen
- Ihre Wahrnehmung von sich selbst zu verbessern
- neue Verhaltensweisen auszuprobieren
- sich lebendiger und authentischer zu fühlen
- andere Personen besser zu verstehen

Dauer des Seminars: 1 Tag; den nächsten Termin und den Preis erfahren Sie auf unserer Homepage oder auch gerne telefonisch.

## **Es ist uns wichtig,**

- dass Sie sich in unserem Seminar wohlfühlen
- dass Sie an den für Sie wichtigen Punkten/Themen arbeiten können und
- dass Sie das Bestmögliche mitnehmen und im Alltag die Dinge umsetzen können, die Ihnen persönlich am wichtigsten sind

deshalb

- bieten wir Ihnen eine unverbindliche Beratung an, um gemeinsam herauszufinden, welches Seminar für Sie bzw. Ihr Anliegen das richtige ist
- arbeiten wir in kleinen Seminargruppen, um möglichst individuell auf die Teilnehmer eingehen zu können
- bieten wir im Nachgang an das Seminar ein telefonisches Einzelcoaching\* an. Dies ist im Seminarpreis enthalten. (Dauer 30 Minuten) Gerne unterstützen wir Sie beim Praxistransfer, falls Hindernisse auftauchen, die Ihnen die Umsetzung Ihrer persönlichen Ziele erschweren. \*gültig bis maximal 6 Wochen nach dem Seminartermin
- bekommen Sie 80 Prozent des Seminarpreises erstattet, wenn Sie sich in den ersten drei Stunden entscheiden, das Seminar wegen Nichtgefallens zu verlassen